



**Neea Plaami**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2019

# VERTAISOHJAAMISEN YHTEYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISEEN

---

## TIIVISTELMÄ

Neea Plaami

Vertaisohjaamisen yhteys mielenterveyskuntoutumiseen

30 s.

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tutkimukseni tarkoituksena on antaa ääni vertaisohjaajille Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:llä ja näin ollen tulosten pohjalta kehittää toimintaa. Tutkimuksen tavoite on selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja tuottaa ajankohtaista tietoa toimeksiantajalle siitä, miten vertaisohjaajat itse kokevat ryhmien ohjaamisen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin yhteistyössä Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n eli Porin Hyviksen kanssa. Porin Hyviksen kohderyhmään kuuluvat täysi-ikäiset mielenterveyskuntoutujat. Yhdistys toimii matalan kynnyksen periaatteella ja järjestää vertaistukiryhmiä jäsenilleen.

Haastatteluun osallistui viisi vertaisohjaajaa Porin Hyvis ry:ltä. Heillä kaikilla oli kokemusta oman vertaistukiryhmän ohjaamisesta. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jonka tarkoituksena oli luoda mahdollisuus vapaamuotoiseen keskusteluun teemalla vertaisohjaus. Haastattelulla kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Vertaisohjaajien ryhmähaastattelussa kävi ilmi, että he kokevat ryhmäohjaamisen henkilökohtaisesti tärkeäksi ja saavat siitä positiivista sisältöä. Positiivinen sisältö koettiin vaikeaksi nimetä, mutta haastateltavat olivat yksimielisiä toiminnan positiivisista vaikutuksista. Vaikutukset ovat näin ollen hyvän olon tunnetta ja itsetunnon nousua. Haastattelemani vertaisohjaajat kokivat ryhmien ohjaamisen toisinaan raskaaksi ja nimesivät psyykkisesti kuormittavia tekijöitä, kuten ryhmän ohjaaminen ja suunnittelu. Haastattelemani vertaisohjaajat nimesivät lisäksi kehitysehdotuksia, kuten ryhmien ajankohdan muuttaminen ja vastuun jakaminen toisen vertaisohjaajan kanssa. Yksi vertaisohjaajan jaksamista tukevista asioista on työnohjaus, josta he saavat tukea ja ideoita. Haastattelussa kävi lisäksi ilmi, että vertaistukiryhmän kaarta sekä vertaisohjaajan roolia olisi mahdollista tutkia lisää.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutuminen, vertaisryhmät, vertaistuki

## ABSTRACT

Neea Plaami

Peer support's relation to mental health rehabilitation

30 p.

Fall, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

Bachelor of social services

This research thesis purpose is to give voice to peers who volunteer as mentors in Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry. Therefore, the thesis' purpose is to develop the association's actions based on the results. The research's objection was to report peer's experiences who mentor in peer groups. The research was implemented by applicated qualitative method. The material was obtained by theme interviews in collaboration with Porin Hyvis ry. Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry organizes peer support groups for members. The association works by low threshold principle and it's for over 18 years old mental health rehabilitators.

The interview was participated by five peers who volunteer in Porin Hyvis ry. They all have knowledge of counselling peer groups. The interview was implemented as theme interviews that provided to keep conversation flowing. The material was analyzed by using the method of content analysis.

The major conclusion is that the peers get positive meaning as they volunteer in support groups. The peers felt challenging to term the positive feelings but were unanimous about them. This work is in line with earlier research that the feeling might be better self-esteem. The peers felt mentoring and contriving sometimes challenging and psychically burden. Therefore, professional guidance supports peers, giving them ideas. The peers also had suggestions to improve the action as like sharing responsibility with another peer or changing groups' schedules. Further research is needed to research peers' roles in support groups.

I

Keywords: mental health, peer support, peer support groups



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA .....	5
2.1 Mielenterveyden määritelmä .....	5
2.2 Mielenterveyskuntoutuja aktiivisena toimijana.....	6
3 VERTAISUUS TUKIMUOTONA .....	8
3.1 Vertaistoiminnan käsitteiden kirjo .....	8
3.2 Vertaistoiminnan asema yhteiskunnassa .....	10
3.3 Vertaistukiryhmän tuen merkitys.....	11
3.4 Vertaisohjaajan rooli ryhmässä .....	13
4 PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY .....	15
4.1 Toimintaperiaatteet.....	15
4.2 Vertaistukiryhmät.....	17
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	21
5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys.....	28
5.2 Opinnäytetyön toteutus .....	28
5.3 Aineistonkeruumenetelmät.....	28
5.4 Laadullinen sisällönanalyysi.....	21
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	22
6.1. Kokemukset.....	22
6.2. Kehitysehdotukset.....	24
7. JOHTOPÄÄTÖKSET.....	26
7.1. Kokemukset.....	26
7.2. Kehitysehdotukset.....	27
8 POHDINTA	
8.1. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	28
8.2. Pohinta.....	29

LÄHTEET .....	32
LIITE 1. Aineiston analyysi.....	35

# 1 JOHDANTO

Vertaistoiminta perustuu ihmisen tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Näin ollen se vastaa ihmisen halukkuuteen kuulua ryhmään.

Osallistujalta vertaistuki vaatii aktiivista valintaa, sillä usko omiin voimavaroihin on vertaisuuden perusajatus. (Laimio & Karmell 2010, 9-11.)

Vertaistoiminta tukee yhteiskunnan hyvinvointia ruohonjuuritasolla. Näin ollen vertaisuudesta voidaan hyötyä arkipäivän vahvistajana sekä ongelmatilanteissa. Sosiaali- ja terveysministeriö on linjauksessaan (2011, 6, 13) määritellyt, että järjestöjen organisoimana vertaistoiminta, matalan kynnyksen kohtaamispaikat sekä vapaaehtoisuus tukevat osallisuutta.

Tämä opinnäytetyö tutkii vertaisohjaajien omia kokemuksia toiminnastaan vapaaehtoisena Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:llä. Tutkimukseni tarkoituksena on antaa ääni vertaisohjaajille Porin Hyviksellä. Tutkimuksen tavoite on selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja tuottaa ajankohtaista tietoa toimeksiantajalle siitä, miten vertaisohjaajat kokevat ryhmien ohjaamisen. Vertaisohjaajien kokemuksia kartoitettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella. Näin ollen opinnäytetyö on laadultaan tutkimusperusteinen.

Tutkimus toteutettiin haastatteluna. Tutkimukseen haastattelin Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:ssä toimivia vertaisohjaajia. Haastattelin viisi vertaisohjaajaa, jotka kaikki olivat ohjanneet vertaistukiryhmiä. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, joiden teema oli vertaisohjaus. Haastattelut toteutettiin kesällä 2019.

## 2 MIELENTERVEYSKUNTOUJA

### 2.1. Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys mielletään kokemukselliseksi, jolloin se koetaan hyvänä olona eli psyykkisenä tasapainona (Ihanalainen, Kettunen, Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä 2017, 50). Mielenterveys kuitenkin määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen ymmärtää omat rajansa ja näin ollen pystyy toimimaan myös stressin alaisena. Lisäksi ihminen pystyy tulokselliseen työhön ja on yhteisönsä jäsen. (World Health Organization. Mental Health Action Plan 2013-2020) Mielenterveys ei ole pysyvä tila, sillä se muovautuu elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Täten mielenterveys voidaan määritellä myös voimavaraksi, joka lisää kykyä selviytyä arjesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Perusta mielenterveydelle rakentuu lapsuudessa. Muodostumiseen vaikuttavat ympäristötekijät, kuten turvallisuus sekä fyysiset ja psyykkiset perintötekijät. (Vuorilehto, Larri & Kurki 2014, 14.) Vaikuttavia tekijöitä ovat lisäksi yksilön ominaisuudet, kokemukset ja vuorovaikutus. Myös asenteet ja arvopohja vaikuttavat yksilön kokemukseen mielenterveydestä (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling. 2009, 7).

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää edistää mielenterveyttä. Lisäksi edistäminen ehkäisee mielenterveyden häiriöitä, joka on tärkeää yksilön elämänlaadun ja tuottavuuden kannalta. (World Health Organization. Mental Health Action Plan 2013- 2020) Mielenterveyttä voidaan edistää arkisilla toimilla, kuten mielekkäällä työllä. (Suomen mielenterveysseura. Mielenterveyden häiriöt)



Mielenterveyden häiriö tai sairaus voi puhjeta, jos henkilöllä on siihen alttius. Lisäksi puhkeamista edesauttavat kuormittavat elämäntilanteet ja stressi. (Heikkinen-Peltonen, Innanmaa & Virta, 2014, 13.) Mielenterveyden häiriö ei sulje pois mielenterveyttä, vaan se nähdään terveysongelmana. Häiriö vaikuttaa ajatteluun, tunne-elämään sekä toimintaan arjessa. (Suomen mielenterveysseura. Mielenterveyden häiriöt) Mielenterveyden ongelmista kärsiville syntyy ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemuksia sosiaalisissa suhteissa, joita ympäristö saattaa vahvistaa. Yksilön kokemana tunne sairaudesta ja ympäristön käsitys voivat yhteisvaikutuksessa aiheuttaa vetäytymistä (Jantunen 2010, 86).

## 2.2. Mielenterveyskuntoutuja aktiivisena toimijana

Mielenterveyskuntoutuja käsitetään psyykkisesti sairastuneeksi henkilöksi, joka toimii aktiivisesti edistääkseen omaa parantumistaan. Kyseessä voi olla mielen sairaus tai vaikea elämän kriisi, joka luo mielenterveyden haasteita. Mielenterveyskuntoutuja on yläkäsite, ja se ei näin ollen rajaa henkilön sairautta, vaan viittaa oikeuteen ja tarpeeseen saada mielenterveyspalveluja. (Lönngqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen, Partonen & Aalberg 2007, 14.)

Mielenterveyskuntoutus nähdään kokonaisvaltaisena prosessina, jonka tavoitteena on edistää kuntoutujien elämänhallintaa ja tukea heidän toimijuuttaan yhteiskunnassa (Järvikoski, Lindb & Sinkkonen 2011, 137). Kuntoutuksella voidaan pyrkiä ehkäisemään syrjäytymistä, parantamaan yksilön toimintakykyä ja näin ollen tukemaan työssäjaksamista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8– 9.) Tavoitteena on siis myönteinen muutos, joka puretaan välitavoitteiksi (Ihalainen & Rissanen 2009, 15). Prosessiin kuuluu esimerkiksi arkisten asioiden hoitamista ja itsensä kuuntelua. Näitä tukevat kannustavat ja hyväksyvät ihmissuhteet, pitkäjänteisyys sekä osallistuminen mielekkääseen toimintaan. Kuntoutuminen on paitsi fyysistä ja psyykkistä, myös sosiaalista. (Valkonen 2011, 18.)

Kuntoutuksen lähtökohtana on kuntoutujan elämäntilanne, hänen tarpeensa ja voimavaransa. Lähtökohtana kuntoutukselle on kartoittaa kuntoutujan toimintakyky ja luoda yhdessä suunnitelma, jonka tulee olla realistinen. Suunnitelman avulla pyritään lisäämään omaa aktiivisuutta ja voimavaroja. (Ihalainen & Rissanen 2009. 14-18.) Kuntoutumisprosessin aikana tehdään paitsi moniammatillista yhteistyötä, myös yhteistyötä omaisten kanssa. Vertaistuki on lisäksi tärkeää, sillä kuntoutuja peilaa itseään muihin ja toisten suhtautuminen vaikuttaa käsitykseen sairaudesta. (Ihalainen ym. 2010, 14-18, 22.) Toisten konkreettinen apu ja tuki voivat olla voimavaroja. Kuntoutuminen on pitkäkestoinen prosessi, joka tapahtuu yksilöllisesti.

Kuntoutumisprosessia edesauttavat erilaiset tekijät, esimerkiksi kuulluksi tuleminen ja hyväksynnän tunne. (Rissanen 2015, 112.) Toipuminen saattaa muokata arvoja sekä merkityksellisiä asioita elämässä. Kuntoutumisprosessiin kuuluu moniammatillinen yhteistyö sekä omaisten tuki. Vertaistuki nähdään myös tärkeänä ja muiden suhtautuminen vaikuttaa henkilökohtaiseen käsitykseen sairaudesta. (Ihalainen ym. 2010, 14-18, 22.) Toisten konkreettinen apu ja tuki voivat olla voimavaroja. Kuntoutuksen päämääränä pidetään voimaantumista, jolloin kuntoutuja kykenee tunnistamaan mahdollisuuksia ja tekee itsenäisiä valintoja. (Ihanalainen ym. 2010, 14-18, 22.)

### 3 VERTAISUUS TUKIMUOTONA

#### 3.1 Vertaistoiminnan käsitteiden kirjo

Vertaistoiminnan käsitteistö on laaja ja vaihteleva. Laajasti määriteltynä vertaistoiminta kattaa kaiken inhimillisen vuorovaikutuksen, jossa yksilöt keskustelevalle omasta elämäntilanteestaan. Vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden raja voi olla häilyvä, mutta ero on selkeä. Vertaiset toimivat omassa viiteryhmissään, kun kokemusasiantuntija keskittyy kokemuksensa jakamiseen heille, kenellä ei ole samankaltaista kokemusta. (Puumalainen & Rissanen 2016, 5-6.) Tässä opinnäytetyössä käytän rinnakkain termejä vertaisuus ja vertaistuki.

Termit vertaisuus ja vertaistuki tarkoittavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten toisilleen antamaa tukea. Näitä käsitteitä voidaan käyttää rinnakkain, riippuen halutaanko korostaa toisilta saadun tuen merkitystä. (Valkonen. 2011, 14.) Vertaisuudeksi luetaan yleensä kaikki vuorovaikutus, jossa keskustellaan omasta elämäntilanteesta. Varsinainen vertaisuus määritellään kuitenkin organisoiduksi toiminnaksi, jossa jaetaan kokemuksia samanlaisessa tilanteessa olevien kesken.

Vertaistuki on ihmisen tietoa ja taitoa, joka syntyy omasta elämäkokemuksesta. Tieto ja taito syntyvät prosessissa, kun kokemus sijoitetaan osaksi itseä ja elämää. (Rissanen 2015, 112.) Vertaistuki voi ilmetä sosiaalisena, emotionaalisenä tai käytännön tukena, sen ollessa keskinäistä ja yhdessä jaettua. Keskeisessä asemassa ovat henkilökohtaiset kokemukset ja empatia. Vertaistuki keskittyy yksilön vahvuuksiin. (Repper 2013, 8.)

Tyypillistä vertaisuudelle on erityisesti oman kokemuksen jakaminen ja sen pohtiminen, joka ilmenee vahvasti molemminpuolisena ymmärtämisenä sekä yhteenkuuluvuudentunteena. Käytännössä vertaisuus perustuu ajatukseen siitä, että toinen vertainen pystyy myötäelämään sekä antamaan uuden näkökulman toisen kokemuksille. (Rissanen 2015, 115.)

Vertaistuki käsittää henkilökohtaisen ymmärryksen turhautuneisuudesta, joka voidaan kokea esimerkiksi mielenterveyspalveluita kohtaan. Mielenterveyden oireita ja häiriöitä ei unohdeta, mutta asioista keskustellaan, jonka jälkeen voidaan pyrkiä siirtymään eteenpäin. Siirtyminen tapahtuu luotettavan kumppanuussuhteen kautta, johon sisältyy myös empatiaa ja voimaantumista. Näin ollen eristyneisyyden ja hylkäämisen tunne vaihtuvat toivoon ja toimintakyvyn kokemukseen. (Repper 2013, 4.)

Vastakohtana vertaisuudelle pidetään asiantuntijuutta ja ammatillista tietoa, joka perustuu koulutukseen sekä tutkimukseen. Vertaisuus ja ammatillisuus eivät sulje toisiaan pois, vaan niiden edustajat työskentelevät yhdessä. Näin ollen ammattilaisella on usein rooli vertaistoiminnan toteuttamisessa, esimerkiksi tiedon jakajana. Ammattilainen voi turvata toiminnan jatkuvuuden ja kehittymisen. Perinteiseen vuorovaikutussuhteeseen ammattilaisen ja kuntoutujan välillä linkittyä olettaen tiedon tai tuen tarvitsijasta ja antajasta. Vertaisuudessa ei ole samankaltaista asetelmaa lisäksi ei niinkään jaeta tietoa vaan näkökantoja. (Laimio & Karmell 2010, 11, 61, 81.)

Rissasen & Jurvansuun tutkimuksessa (2017, 7-9) selviää, että ammattilaiset näkevät vertaisten roolin ryhmänohjaajana, johon kuuluu toisten ohjausta ja neuvontaa ryhmässä. Lisäksi ammattilaiset kokivat vertaisen kertoman toipumistarinan olevan uskottavampi. Näin ollen vertaistuen merkitys korostuu, jolloin vertaisen tehtäviä voi ryhmänohjaamisen lisäksi olla saattajana toimiminen ja tuki viranomaisasiointissa. Vertaiset lisäksi avustivat tapahtumissa ja keittivät kahvia. Ammattilaiset kuitenkin kokivat vertaisten toiminnan pääpainoin olevan tukemisessa ja kuuntelemisessa.

### 3.2 Vertaistuen asema yhteiskunnassa

Suomessa vertaistuen käsite otettiin käyttöön 1990-luvulla. Käsitteen tarkoituksena oli, että vertaistuki yhdisti ihmisiä ja antoi uuden näkökulman. (Laimio & Karmell 2010 11-12.) Mielenterveyden keskusliitossa vertaistuki on saanut alkunsa tukihenkilötoiminnasta. Vertaistukeen liittyvä toiminta käynnistyi vuonna 1994, jonka jälkeen se kehittyi nopeasti. Silloin Mielenterveyden keskusliitto käytti projektista nimeä Itsehoitoryhmä. Viimeiset vuodet on kuitenkin puhuttu vertaistuesta ja oma-apuryhmistä. (Hulmi 2004, 8.) Nykyään vertaistukitoiminta on kirjattu lastensuojelulakiin ja se on osa erilaisia hyvinvointistrategioita (Laimio & Karmell 2010, 10).

Toteuttamistavasta riippuen, vertaistoimintaa voivat organisoida eri tahot, esimerkiksi julkinen sektori tai järjestö (Laimio & Karmell 2010, 6). Vertaistoiminnan voi kuitenkin käynnistää kuka tahansa, sillä se voi olla vapaamuotoista kansalaistoimintaa. Käytännönsyistä on kuitenkin kannattavaa liittyä toimintaa organisoivaan järjestöön tai yhteisöön. Näin ollen toiminnan jatkuvuus ja luotettavuus vahvistuvat. (Jelli. Vertaistoiminta) Järjestöjen merkitys vertaistuen toteuttajana on keskeinen ja kansalaiset odottavat järjestöjen toteuttavan sitä (Laimio & Karmell 2010, 10).

Vertaisohjaaminen voidaan nähdä yhtenä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan muotona, joka perustuu omiin elämäkokemuksiin ja persoonallisuuteen (Harju 2010, 131). Vertainen on mukana omasta kiinnostuksestaan ja pitää toiminnallaan yllä omaa toimintakykyään (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 36-37). Vapaaehtoistoiminta ja vertaistuki ovat merkittäviä yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin kannalta. Toiminta luo jakamisen mahdollisuuden, väylän osallisuudelle sekä vahvistaa heikompien asemaa. Vertaistuellla ja vapaaehtoistoiminnalla tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti haastavissa elämänvaiheissa. Sekä vapaaehtoistoiminta, että vertaistuki voivat toimia linkkeinä ammatillaisen tarjoaman avun piiriin. Kumpikin ilmentävät kansalaisaktiivisuutta ja kykenevät uudistamaan yhteiskuntaa yksilöä tehokkaammin. Laimio & Karmell 2010, 11.)

Vertaisohjaaminen eroaa vapaaehtoistoiminnasta toiminnan motiiveilla, sillä tekemisen halu kuvaa usein syytä lähteä vapaaehtoiseksi. Vertaisohjaajan motiivit ovat henkilökohtaisia, kuten samankaltaiset kokemukset ja hyväksytyksi tuleminen. (Laimio & Karmell 2010, 12.)

### 3.3 Vertaistukiryhmän merkitys

Ryhmä koostuu kolmesta tai useammasta henkilöstä. Heillä tulee olla mahdollisuus vuorovaikutukseen, sillä ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus käynnistää ryhmän ja ylläpitää sitä. Ihminen hakeutuu ryhmään, koska on toimintaan suuntautunut. Toiminnan kautta löytää huomaamattaan omat vahvuutensa, taitonsa, mahdollisuutensa ja rajansa. Jokaisella jäsenellä on lisäksi henkilökohtaisia odotuksia ja syitä ryhmään kuulumiselle, joista rakentuu yhteinen päämäärä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 236.)

Vertaistukiryhmälle yhdistävä tekijä voi olla esimerkiksi mielenterveyden häiriö tai pelko, jolloin ryhmän ohjaaja on toipunut tai sinut asian kanssa Laimio & Karmell 2010, 5). Englannin kielen vastine vertaisryhmälle on *mutual aid* eli keskinäinen apu. Sananomukaisesti se oikeuttaa ja velvoittaa jokaisen jäsenen avun antajaksi ja saajaksi. (Jantunen 2010, 93.) Näin ollen vertaistukiryhmästä voidaan käyttää myös nimityksiä tukiryhmä, itseapuryhmä, oma-apuryhmä, kerho tai piiri. Vertaistukiryhmässä paitsi tapahtuman kertoja, myös kuuntelijat ovat aktiivisia oman kokeman kautta. Kenenkään kokemus tuen antamisesta tai saamisesta ei ole identtinen toisen kanssa. (Laimio & Karmell 2010, 14, 26.) Vertaiset kuitenkin jakavat osan kokemastaan yhdessä, sillä vertainen ymmärtää haasteet, leimautumisen, mahdollisen pelon ja yksinäisyyden. Ryhmä on yhteisö, jonka jäseniä arvostetaan. (Repper 2013, 8-9.)

Vertaistukiryhmälle keskeisiä arvoja ovat toisen kunnioitus ja tasavertaisuus. Näin ollen jokaiselle jäsenelle annetaan tilaa ja aikaa. Lisäksi ryhmän sisäinen luottamus on tärkeää, eikä toisia jäseniä arvostella. Näin ollen kuormittavista asioista puhuminen on mahdollista. Ryhmän onnistumisen kannalta tärkeää on myös yhteiset säännöt sekä jaetut tehtävät. Lisäksi säännöllinen, toistuva tapaaminen on ryhmälle tärkeää. (Laitinen 2019.)

Vertaisryhmässä jaetaan informaatiota, kokemustietoa ja peilataan tunteita (Laimio & Karmell 2010, 6). Näin ollen tavoitteena on kokemusten pohjalta ymmärtää uusia asioita ja lisätä hyvinvointia. Lisäksi suotuisasti toimiva vertaistukiryhmä lisää itseluottamusta, tukee päätöksissä ja täten pyrkii lisäämään osallistujien hyvää oloa (Sykäri 2009, 25). Ryhmä voi myös edesauttaa yksilön kasvua tukemalla vastuunottoon (Kuuluvainen 2014, 23). Suotuisasti toimivalle vertaistukiryhmälle tärkeä ominaisuus on hyvä yhteishenki (Laitinen 2019).

Vertaisryhmä edellyttää kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista. Vain kokemusten julki tuominen tai läsnä oleminen ei riitä, sillä tarvitaan sosiaalinen tila, jossa vastaanottajat ovat aktiivisia osallistujia. Kokemuksen jakamisessa luovutetaan koettu tapahtuma toisen käyttöön. (Hyväri 2005, 225.) Näin ollen vertaistukiryhmässä voidaan käsitellä yhdessä vaikeaa aihetta tai ratkoa yhden osallistujan esille tuomaa, kuormittavaa kysymystä (Laimio & Karmell 2010, 6). Vertaistukiryhmä voi tarjota ongelmanratkaisua tai keinoja vaikuttaa esimerkiksi konkreettisena apuna sosiaalietuuksiin ja -tukiin tai hoitoon pääsyssä (Rissanen 2015, 122). Mielenterveyspalvelujen ollessa hajanaisia voi ammattiavun hakeminen olla haastavaa. Näin ollen vertaistukiryhmät täydentävät lähipiiriä ja voivat muodostua ensisijaiseksi avuksi ja tueksi. (Hokkanen 2014, 66.)

Ihminen oppii ryhmässä toisten vuorovaikutuksessa, sillä palaute on välitöntä (Laimio & Karmell 2010, 6). Tämä on mielenterveyskuntoutujille erityisen tärkeää, sillä he ovat yhteiskunnassa marginaalissa. Vertainen ymmärtää toisen resursseja ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, joka lisää arvostuksen tunnetta. (Repper 2013, 8-9.) Vuorovaikutuksessa välittyy palautteen lisäksi aihepiiriin kuuluvaa tietoa, näin ollen osallistujilla on mahdollisuus saada ajankohtaista tietoa esimerkiksi tuista tai koulutuksista. Ryhmässä on mahdollisuus myös ystäväystymiseen ja uusien toimintatapojen omaksumiseen. (Laimio & Karmell 2010, 26, 28.) Lisäksi vertaisryhmään osallistujalla on mahdollisuus löytää omia voimavaroja, sillä muut tukevat hänen elämäntilannettaan. Osallistuja ei leimaudu avun tarvitsijaksi, vaan on aktiivinen ratkaisujen luoja ja avun tarjoaja. Ryhmän antama turvallisuus ja luottamus ovat erityisen tärkeitä, kun osallistuja ei koe pärjäävänsä yksin.

Ryhmä tukee vaikeuksista selviytymistä ja tavoitteiden asettamista. (Lehtonen 2006, 20-22.)

Vertaistukiryhmissä jaetut asiat ovat usein mielenterveyden ahdinkoon liittyviä, sillä ryhmällä on samankaltaisia kokemuksia. Ryhmän toimivuutta edistää, jos jäsenillä on muitakin yhteistä, kuten ikä, sukupuoli tai uskonto. Näin ollen he ovat voineet kokea eksklusiota eli poissulkemista näiden ominaisuuksien vuoksi. On tärkeää löytää tukea saman henkisiltä henkilöiltä tai heiltä, jotka niin sanotusti 'puhuvat samaa kieltä'. Vuorovaikutussuhteet henkilöiden kanssa, jotka jakavat kokemusmaailman eivät kuitenkaan auta, jos ne tuntuvat hankalilta tai turvattomilta. Vertaisten vuorovaikutuksessa tärkeää on sekä saada, että tuottaa tukea, jolloin he etääntyvät hetkellisesti omasta tilanteestaan. Yksinkertaisten neuvojen sijaan vuorovaikutuksessa rakennetaan ratkaisuja. (Repper 2013, 5.)

### 3.4 Vertaisohjaajan rooli ryhmässä

Vertaisohjaaja on itse kuntoutuja, joten hänellä ei kokemuksestaan huolimatta ole antaa vastauksia kysymyksiin (Lehtonen 2005, 27-28). Näin ollen vertaisohjaaja tukee ja kuuntelee ryhmän osallistujia. Hänen kokemuksestaan saama tieto auttaa muita osallistujia heidän haasteissaan. Vertaisohjaaja voi myös tuoda ammattilaiselle tärkeää tietoa esimerkiksi osallistujien avun tarpeesta. Näin ollen hän toimii välikätenä ammattilaisen ja ryhmän välillä. (Hietala & Rissanen 2015, 27.) Vertaisohjaaja on salassapitovelvollinen, mutta ammattilaiselle tulee kertoa, jos ryhmän jäsen tarvitsee hoidollista tukea (Pia Vahekoski, henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2019).

Vertaisohjaajan rooli ryhmässä on johdatella keskustelua, joten hänen persoonallisuutensa ja mielialansa vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin (Hokkanen 2014, 247). Lisäksi ohjaajan tärkeimpiin tehtäviin kuuluu tarkkailla ajankäyttöä ja taata, että kaikilla on mahdollisuus keskusteluun (Laimio & Karmell 2010, 41). Lisäksi vertaisohjaajan tehtävä on helpottaa voimavarojen ja kykyjen esiintuomista ja etsii selviytymiskeinoja (Lehtonen 2005, 27). Vertaisohjaaja luo ryhmälle jatkuvuutta ja turvallisuudentunnetta sitoutumalla toimintaan (Hulmi 2004, 25).



Vertaisohjaaja on mukana samassa prosessissa, mutta huolehtii ryhmädynamiikan toimivuudesta (Hokkanen 2014, 247). Ryhmädynamiikka syntyy jäsenten välisessä kommunikaatiossa, johon jokainen vaikuttaa jo läsnäolollaan ja se säätelee ryhmän toimintaa. Ryhmädynamiikan ymmärtämiseen vaaditaan tilannetaitoja ja kykyä mukautua siihen. (Kopakkala 2005, 37.)

Vertaisohjaaja vetää ryhmää lukukauden ja jaksaa kantaa vastuun. Lisäksi vertaisohjaaja voi muistutella jäseniä ryhmästä edellisestä päivänä. (Pia Vahekoski, henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2019.) Näin ollen vertaisohjaajalta vaaditaan sitoutumista toimintaan, pitkäjänteisyyttä ja voimavaroja. Vertaisryhmän ohjaajalta vaaditaan kykyä heittäytyä mukaan toimintaan ja täten elää ryhmän mukana. Ohjaajan tulee olla kiinnostunut kohderyhmän kanssa työskentelystä, joka on luontaista vertaiselle. (Lehtonen 2005, 27.)

Vertaisohjaajan roolin vuoksi hänen persoonallisuutensa ja mielialansa vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin (Hokkanen 2014, 247). Lisäksi vertaisohjaajan läsnäolo usein vaikuttaa ryhmän sisäisen luottamuksen heräämiseen ja lisäämiseen. Tämä edesauttaa osallistujien yksilöllistä aktivoitumista. (Lehtonen 2005, 27-28.) Vertaistukiryhmä sen sijaan vaikuttaa vetäjän itsetuntoon sillä hän voi saada ryhmältä positiivista palautetta. Ryhmän vetäminen vaikuttaa positiivisesti myös vetäjän kuntoutumiseen. (Repper 2013, 6.) Vertaisohjaajana toimija voi kuitenkin uupua tehtävässään. Kuormitusta voi aiheuttaa esimerkiksi tehtävänkuvan epäselvyys, sillä vertainen sijoittuu oman viiter ryhmän ja ammattilaisen välimaastoon. Näin ollen on merkittävää huomioida kuntouttava ote toiminnassa ja aito dialogi. Näitä vahvistavat toimivat yhdistyskäytännöt, kuten työhön perehdytys ja työnohjaus. (Laimio & Karmell 2010, 28.)

## 4. PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY

### 4.1. Toimintaperiaatteet

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on 1971 perustettu potilasyhdistys, joka kuuluu Mielenterveyden keskusliittoon (Vahekoski 2018, 2). Potilasyhdistyksille on tyypillistä monipuolinen toiminta sekä tarjottavat jäsenpalvelut jäsenilleen. Toiminnalle tyypillistä ovat vertaistukiryhmät, joiden lisäksi jäsenet voivat osallistua erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 84.) Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:llä on noin 350 jäsentä ja se on suurin mielenterveysjärjestö Satakunnassa. Yhdistyksellä on oma hallitus ja viisi työntekijää: toiminnanjohtaja, ohjaaja, keittiönohjaaja, vahtimesariohjaaja ja projektikoordinaattori. Vuonna 2018 yhdistyksellä oli yhteensä 9745 kävijää. (Vahekoski 2018, 4.)

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n tiloja kutsutaan Porin Hyvän Mielen Taloksi. Tilat sijaitsevat ositteessa Valtakatu 9, Porin keskustan tuntumassa. Hyvän Mielen Talo on auki maanantaista perjantaihin, sunnuntaisin sekä parittomina viikkoina myös lauantaisin. Yhdistyksen toiminta on suunnattu täysi-ikäisille henkilöille, joilla on oma kokemus mielenterveyden häiriöstä. Toiminta perustuu jäsenten omaan halukkuuteen ja kiinnostukseen. (Vahekoski 2018. 2-3.) Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry toimii matalan kynnyksen periaatteella, jolloin palvelun piiriin hakeutumisen edellytyksiä pyritään madaltamaan. Matalan kynnyksen palveluille on yhteistä pyrkimys lisätä sosiaalista osaamista ja tavoittaa heitä, jotka ovat vaarassa pudota palvelujärjestelmän ulkopuolelle. (Leeman & Hämäläinen 2015, 1.)

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry pyrkii tuomaan kuntoutujia yhteen ja näin ollen ehkäisemään yksinäjämistä. (Hyvän mielen talo. Tavoitteet) Yhdistyksen toiminta on voimavaralähtöistä ja perustuu arvostavaan kohtaamiseen. Yhdistyksen valtakunnallisissa säännöissä mainitaan, että tarkoitus on edistää vuoropuhelua niin kuntoutujan, omaisen kuin ammattilaisen välillä. (Hyvän mielen talo. Toiminta) Porin Hyviksen tavoitteena on tuoda yhteen paikallisia mielenterveyskuntoutujia ja aktivoida heitä. Yhdistys pyrkii lisäämään kävijöiden sosiaalista hyvinvointia ja kannustaa heitä omatoimisuuteen. (Hyvän mielen talo. Yhdistys)

Porin Hyviksen kävijöistä suurin osa on iältään 30-63 -vuotiaita. Kävijöiden sukupuolijakauma on suhteellisen tasainen, miehiä kuitenkin hieman enemmän. Yhdistys järjestää viikoittain ohjelmaa, johon kuuluvat esimerkiksi bingo ja levyraati. Jäsenille tarjotaan tietoa mielenterveysasioista sekä mahdollisuus ruokailuun. Ruokailu toteutetaan yhteistyössä keittiönohjaajan sekä jäsenten kanssa. Lisäksi myynnissä on kahvia ja leivonnaisia. Porin Hyviksen toimintaan kuuluu hävikkiruuanjakelu. Jäsenille tarjotaan myös muita tehtäviä kuntouttavana toimintana. Näitä voivat olla esimerkiksi siivous tai aulavastaavana toimiminen. Heillä on myös mahdollisuus osallistua erilaisiin tapahtumiin, kuten luento- tai infotilaisuuksiin.

Lisäksi yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus käydä kylpylässä ja ulkomailla. Kävijä valitsee itse, mihin toimintaan osallistuu. Retkien hinnoissa on huomioitu kävijöiden tulotaso. Toiminnan tavoitteena on saattaa yhteen yksinäisiä henkilöitä, joka näkyy Hyvis-illat-projektissa. Projekti toimii tällä hetkellä Porin keskustassa, Pihlavassa, Ulvilassa ja Kankaanpäässä. (Vahekoski 2018, 3-6, 7.)

## 4.2 Vertaistukiryhmät

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toiminnan tausta-ajatus on vertaistuki ja samankaltaisista elämäntilanteista saadut kokemukset. Mielenterveyskuntoutujissa vertaistuki näkyy kasvavana itseluottamuksena ja toimeliaisuutena. Vertaistuki auttaa vastuunotossa ja halutessaan henkilö huomioi vertaisensa paremmat kuin aiemmin. Yhdistyksen vertaisohjaajille ja kokemusasiantuntijoille annetaan mahdollisuus jakaa oma tarinansa toimia ammattilaisen työparina. He toimivat ammattilaisten rinnalla kaikessa toiminnassa. Vertaisohjaajilla on lisäksi mahdollisuus oman ryhmän perustamiseen. (Vahekoski 2018 2, 5.)

Hyvis ry järjestää kävijöilleen monenlaista ryhmätoimintaa: virkistys- ja liikuntaryhmiä sekä vertaistukiryhmiä Liikunta ja virkistysryhmiä ovat esimerkiksi sähly ja tietovisa. Vertaistukiryhmiä ovat mieli maasta, kaksisuuntaiset, skitsofrenia, moniääniset ja erityisherhät. Edellä mainittujen lisäksi liikuntaryhmistä vesijumppa ja rentoutus ovat vertaisten vetämiä. Yksi vertaisohjaajista vetää lisäksi hengellistä ryhmää. Porin Hyviksellä on lisäksi voimavararyhmä, joka on tarkoitettu työssäkäyville ja/tai opiskeleville. (Porin Hyvän mielen talo. Toiminta) Vertaisohjaajilla on mahdollisuus työnohjaukseen yhdistyksen ohjaajalta sekä virkistäytymiseen. Osallistuminen on vapaaehtoista. (Vahekoski 2018, 5.)

Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vertaistukiryhmät lähtevät jäsenten omasta halukkuudesta, näin ollen uuden ryhmän synty ei vaadi selkeää jäsenmäärää. Vertaistukiryhmien tavoitteena on ensisijaisesti tukea arjessa jaksamista, jonka vuoksi puheenaiheet ovat arkisia. Osassa ryhmistä on suunniteltu puheenaihe tai voidaan askarella. Lisäksi on ryhmiä, joissa keskustellaan vapaasti. Vertaisohjaajia voi olla ryhmässä 1-2, lisäksi ohjaaja voi liittyä vertaisen tueksi. Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vertaistukiryhmät aktivoivat kävijöitä, joka näkyy kesällä ryhmien ollessa tauolla. (Pia Vahekoski, henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2019.)

## 5. OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 5.1. Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on antaa ääni vertaisohjaajille Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:llä ja näin ollen tulosten pohjalta kehittää toimintaa. Tutkimuksen tavoite on selvittää vertaisohjaajien kokemuksia ja tuottaa ajankohtaista tietoa toimeksiantajalle siitä, miten vertaisohjaajat itse kokevat ryhmien ohjaamisen. Vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisesti, jonka vuoksi heidän kokemuksiaan on tärkeä tutkia. Näin ollen opinnäytetyö vastaa kysymykseen:

Millaisia kokemuksia vertaisohjaajat ovat saaneet vertaistukiryhmien ohjaamisesta?

### 5.2 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimuksen lähtökohtana toimivat tutkijaa kiinnostavat kysymykset ja tutkimusongelma (Hirsjärvi & Hurme 2011, 13). Tämän opinnäytetyön lähtökohta on mielenkiintoni mielenterveyskuntoutumiseen ja henkilökohtainen kokemukseni vertaisuudesta. Tutkimuskysymysten asettamista auttoivat keskustelut toimeksiantajan sekä ohjaavien opettajien kanssa.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella. Laadullista tutkimusta kutsutaan ymmärtäväksi tutkimukseksi, sillä tutkittavien ajatuksia ja tunteita pyritään ymmärtämään. Tutkimuksessa ymmärretään myös jonkin merkitys, tässä tapauksessa vertaisohjaamisen. Ymmärtäminen on tulkintaa ja tämän tutkimuksen tulkinnan kohteena on kokemuksen merkitys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28, 35.) Laadullinen tutkimus valitaan, kun

halutaan saada mahdollisimman syvällinen näkemys ilmiöstä, jota ei vielä kunnolla tunneta (Kananen 2015, 71).

Laadulliseen tutkimukseen eivät sellaisenaan sovi luotettavuusmittarit, sillä tulee huomioida tutkimuskohde, eli ihmisryhmä. Ihminen on ajatteleva ja tunteva yksilö, joka muuttaa mieltään sekä toimintaansa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta pyritään lisäämään dokumentoinnilla ja perusteluilla. (Kananen 2012, 172-173.)

### 5.3 Aineistonkeruumenetelmät

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää erilaisia laadullisia aineistonkeruumenetelmiä, esimerkiksi kyselyä tai valokuvia (Eskola & Suoranta 2014, 15). Tutkimusmenetelmäksi valitsin haastattelun. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa tutkittavilta henkilöiltä kysytään suullisesti heidän omia mielipiteitään (Hirsjärvi & Hurme 2011, 92.) Valinnassa huomioin tutkimuksen luonteen, jolloin voin analysoida muutakin kuin tuotettua tekstiä. Lisäksi otin valinnassani huomioon, että menetelmä sallii täsmennyksien tekemisen. Näin ollen haastattelutilanteessa käy ilmi, jos kysymystä tarvitsee oikaista.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, jolloin haastattelu on kohdennettu henkilöiden kokemuksiin tilanteesta. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu painottuu tiettyyn tilanteeseen, jolloin kysymykset eivät ole niinkään yksityiskohtaisia. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että teema on tiedossa, jonka ympärillä kysymykset pysyvät. Kysymysten järjestys ja muoto voivat muuttua. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23, 104.) Valitsin juuri teemahaastattelun, koska menetelmä on joustava ja keskustelun omainen. Koin tämän luontevimmaksi, sillä olin tavannut osan haastateltavista etukäteen ja he ovat puheliaita.

Haastattelin Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vertaisohjaajia. Heitä sain haastateltavaksi viisi ja heillä kaikilla oli kokemusta oman ryhmän vetämisestä. Haastattelujen tavoitteena oli kerätä ja kuvata monipuolisia näkökulmia vertaisohjauksesta ja sen merkityksestä.

Vertaisohjaajia haastattelin ryhmässä, jossa oli paikalla Porin Hyviksen ohjaaja. Ryhmähaastattelu on haastattelutilanne, jossa on paikalla enemmän kuin yksi haastateltava. Ryhmähaastattelun etu on kerätä kerralla enemmän tietoa. (Eskola & Suoranta 2014, 94.) Ryhmähaastattelu mahdollistaa haastateltavien vuorovaikutuksessa syntyvät oivallukset ja ehdotukset. Toisaalta voi uskaltaa antaa kehitysehdotuksia ja palautetta. Ryhmähaastattelun heikkous on, että osa haastateltavista hallitsee keskustelua. Näin ollen kaikki haastateltavat eivät uskalla sanoa mielipidettään tai se jää haastateltavalta huomioimatta. (Robson 2001, 142-143.)

Haastattelut nauhoitettiin ja haastateltaville kerrottiin etukäteen nauhoituksesta. Vastausten tallentamista ennen haastateltavilta kysyttiin lupa. Teemahaastatteluun kuuluu vastauksien tallentaminen, sillä näin saadaan tilanne sujumaan ilman katkoja. Laadulliselle aineistolle ei ole tilastollisia lukuja, jonka perusteella aineisto olisi riittävä. Aineiston kylläntyminen kuitenkin tarkoittaa, että kerääminen voidaan lopettaa, kun aineisto lakkaa tuottamasta uusia näkökulmia. (Mäkelä & Apo 1990, 52.) Tallennettu aineisto kirjoitetaan puhtaaksi eli sananmukaisesti litteroidaan. Se voidaan tehdä koko aineistosta tai valitun teeman mukaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 210-2014.) Kirjoitin aineiston puhtaaksi, jonka jälkeen teemoittelin tekstin.

#### 5.4. Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimuksen analysointitavaksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin (Liite 1), koska menetelmä pyrkii etsimään merkityssuhteita. Valitsin tämän menetelmän, koska tutkimukseni etsii vertaisohjaajien kokemuksia ja merkitystä vertaisohjaajilta. Näin ollen tavoitteena on löytää toiminnasta logiikka tai sille ominainen kertomus. Analysoinnissa epäolennainen tieto pyritään karsimaan pois hävittämättä olennaista tietoa. Aineisto tiivistyy ja pilkkotaan osiin, josta se voidaan ryhmitellä uudeksi kokonaisuudeksi. (Vilkka 2005, 139–140.) Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Tällä tavalla pyrin tarkastelemaan aineistoa ikään kuin ulkopuolelta. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 92,102.) Näin ollen etsin aineistoista juuri vertaisohjaamiseen ja vertaisena toimimiseen liittyviä merkityssuhteita. Erittelin toistuvia kokemuksia, kuten maininnat ryhmän jäsenmäärästä tai ilmaisut positiivisista kokemuksista. Tällä tavalla pyrin selkeyttämään toiminnasta saatuja kokemuksia.



## 6. TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1. Kokemukset

Haastattelussa kävi ilmi, että vertaisohjaaminen voi olla psyykkisesti kuormittavaa. Haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan vertaistukiryhmän ohjaamisen tuntuvaan raskaalta ja yksi haastateltavista kertoikin olevansa niin sanotusti 'puhki päivän jälkeen.' Lisäksi eräs haastatteleminen vertaisohjaajista kuvasi psyykkistä kuormitusta pettymyksenä sekä riittämättömyyden tunteena, jonka syyksi hän kertoo vertaistukiryhmän jäsenmäärän laskun. Haastateltavat eivät nimeä syitä jäsenmäärän laskulle, mutta muistelevat tilanteita, joissa ryhmäkoot olivat isoja ja yhdistyksen ruokasali oli täynnä väkeä. Lisäksi haastateltavat kuvaavat tilanteita, joissa vain osa ryhmästä pääsee paikalle. He kertovat niiden jääneet erityisesti mieleen. Vertaisohjaajat painottivat, että yksikin osallistuja ryhmässä on kuitenkin tärkeä.

"Onko minussa jotaki vikaa?"

" — — Vaik siin ryhmäs tulis yks vaa edes paikall, ni mun mielest mä ainaki saan siit silti paljon. Vaik harmittaahan se, jossei siin oo enempää."

"Joskus, ko oon kysyny ryhmän jälkee, ni jos on ollu vaiks yks mun kans siin jutus ni sit mä oon kysyny: mitä et, millane ryhmä oli? Millane olo? Ku eka kysyy aluks millanen olo, sit lopuks. Ni saattaa todet, vaik et on vähä parempi olo, ko eka oli. Ni seki antaa paljo."

Haastateltava nosti esiin aiheen vaikutuksen ryhmän osallistujiin. Jos vertaistukiryhmän henkilöitä yhdistävä aihe on tabu, kynnys ryhmään osallistumiselle nousee. Haastateltava nosti esiin, ettei ihminen uskalla kertoa asiasta ääneen muille tai lähteä liikkeelle. Muut haastateltavat olivat yksimielisiä, että vertaisia yhdistävällä asialla on merkitystä jäsenmäärän kannalta.

Yksi haastattelemistani vertaisohjaajista kertoi pohtineensa osallistumistaan tukipäiville, joihin osalla haastateltavista on mahdollisuus osallistua. Hän kertoi punnitsevansa osallistumista, sillä tukipäiviltä saa vertaisohjaajalle hyödyllistä koulutusta. Haastateltavat kertoivat vaihtavansa saatua materiaalia vertaisohjaajien kesken. Kuitenkin haastateltava pohti omaa jaksamistaan.

Haastateltavat olivat yksimielisiä, että saavat vertaisryhmässä toimimisesta itselleen positiivista merkitystä. Positiivista merkitystä ei niinkään konkreettisesti haastattelussa nimetty vaan haastatteleman vertaisohjaajat kertoivat esimerkiksi tulevansa hyvälle mielelle ohjattuaan vertaisryhmää. Yksi haastateltava kertoi, että viikoittain hän oli hyvällä tuulella vertaisryhmän vuoksi ja hyväntuulisuus huomattiin kotonakin.

”jatkan niin kauan kuin jaksan ja porukkaa käy, se on hyvin antoisa ryhmä.”

”— — Siitäkin ryhmästä mä saan paljon itelleni vaik ne (vertaistukiryhmät) yleensä osuu samaa päivää, et mä oon aika puhki sen päivän jälkee sit toisaalta.”

”Saun siitä paljon, kyllä joo. Joskus tuntuu, että kuinkahan sitä jaksaa tänään. — -- No, sitten ne voimat siinä vaan kertyy ja mieli hyvin lähden sitte valmistelevaan kahvitarjoiluun.”

Yksi haastattelemistani vertaisohjaajista halusi erityisesti kiittää Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:tä. Haastateltava kokee, että yhdistys pitää erityisen hyvää huolta vertaisohjaajista.

## 6.2. Kehitysehdotukset

Haastattelussa vertaisohjaajat kertoivat vertaisryhmänsä tämänhetkisestä tilanteesta sekä miten ovat aloittaneet vertaistukiryhmän ohjaamisen. Suurin osa haastateltavista oli aloittanut vertaistukiryhmän ohjaamisen toisen vertaisohjaajan rinnalla. Haastattelussa kävi kuitenkin ilmi, että osa vertaisohjaajista ohjaa ryhmää tällä hetkellä yksin. Syynä voi olla esimerkiksi toisen vertaisohjaajan jättäytyminen pois toiminnasta esimerkiksi oman jaksamisen vuoksi.

Haastateltavat nostivat esiin tilanteita, jolloin toisesta vertaisohjaajasta olisi apua. Yksi esimerkki oli ryhmän mahdolliset hoidollista tukea vaativat tilanteet. Näissä tilanteissa vertaisohjaajan rooliin kuuluu saattaa henkilö ammatillisen tuen piiriin ja näin ollen toinen vertaisohjaaja voi keskittyä vertaistukiryhmän ohjaamiseen. Yksi haastateltavista toivoi ryhmäänsä toista ohjaajaa, jotta ideoita olisi helpompi keksiä ja niitä voisi mahdollisesti 'pallotella'. Lisäksi toista ryhmänohjaajaa toivottiin mukaan ryhmään, koska itse ei aina löydä sanoja, joita osallistujan tilanteeseen sopisi sanoa. Yksi haastateltavista nosti esiin, että suositeltava määrä kävijöitä ryhmälle on 6-8 henkilöä. Haastateltavan ryhmässä on kuitenkin enemmän kävijöitä, jonka vuoksi hän toivoo toista vertaisohjaajaa.

Yksi haastateltavista nosti esiin, että vertaistukiryhmään tulevan henkilön on oltava 'suht hyvässä kunnossa'. Haastateltava toivoo näin välttävän tilanteet, joissa henkilö valtaa tilan itselleen. Haastateltava toivookin, että ryhmään tuleviin henkilöihin kiinnitettäisiin huomiota. Haastateltava kuitenkin jatkaa, että miten voi ryhmään tulevalle henkilölle sanoa, ettei hän voi tulla. Haastattelussa yhdistyksen ohjaaja kuitenkin mainitsi, että tilanteista on hyvä keskustella ammattilaisen kanssa.

Haastattelussa nousi esiin konkreettisia kehitysehdotuksia vertaistukiryhmien osallistujamäärän nostamiseksi. Yksi haastateltavista ehdotti ryhmänsä ajankohdan muuttamista, sillä haastateltava uskoo maanantaipäivän

vaikuttavan ryhmän osallistujamäärään. haastattelussa kävi myös ilmi, että ryhmiä on ollut useita samaan aikaan, jolloin osallistujat ovat joutuneet valitsemaan.

Lisäksi ryhmiä on peräkkäin, joten yksi haastateltavista kertoo ihmisten 'satsaavan' toiseen ryhmään. Haastattelussa kävi myös ilmi, että ryhmiä on pidetty samassa tilassa ja näin ollen ne ovat häirinneet toisiaan. Myös tästä syystä haastateltavat keskustelivat aikataulujen muuttamisesta.

Haastateltavat olivat yksimielisiä, että ryhmissä pyritään jakamaan ajankohtaista tietoa. Haastateltavien keskustelussa esiin nousi myös materiaalien saatavuus ja hyödyntäminen, jotta ryhmiin saadaan uusia puheenaiheita. Yksi haastateltavista nosti esiin mahdollisen vierailijan tuonnin ryhmään, josta hänellä oli aiempaa kokemusta. Näin ollen haastateltavat pohtivat yhdessä, kuka olisi sopiva vieras vertaistukiryhmään.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1. Kokemukset

Vertaisohjaajien on hyvä havaita tehtävän kuormittavuus, sillä kuntoutuja toimii oman jaksamisensa ja voimavarojensa mukaan. Näin ollen vertaisohjaajien jaksamista tukevat sekä työnohjaus, että tukipäivät. Työnohjauksessa on mahdollisuus saada tukea ja palautetta. Porin Hyviksen ohjaaja muistutti haastateltavia omasta jaksamisesta ja sellaisten asioiden tekemistä, jotka haastateltavat kokevat mielekkääksi. Hän rohkaisi vertaisohjaajia pyytämään apua, jos sitä tarvitsevat. Lisäksi Porin Hyviksen ohjaaja selkeytti vertaisohjaajien tehtäväkuvaa ja jakoi heille materiaalia.

Laimio & Karmellin (2010, 28) sekä Salmenjaakko & Porkan (2005, 17) mukaan vertaisohjaajaa voi uuvuttaa tehtäväkuvan epäselvyys. Yhteisön osoittama arvostus ja tukitoimet auttavat vapaaehtoisesti toimivia henkilöitä jaksamaan. Tukitoimista hyvä esimerkki on työnohjaus, jonka vuoksi yksi haastateltavista halusi erityisesti kiittää Porin Hyvistä. Näin ollen haastateltava koki, että vertaisohjaajista pidetään yhdistyksessä hyvää huolta.

Haastateltavat olivat yksimielisiä, että saavat toiminnastaan itselleen ja elämäänsä positiivista vaikutusta. He eivät kuitenkaan osanneet tarkemmin kuvailla tätä positiivista vaikutusta, jota vertaisryhmän ohjaaminen heille tuottaa. Sykärin (2009, 25) mukaan suotuisasti toimiva vertaisryhmä lisää tuellaan osallistujan itseluottamusta ja hyvää oloa. Hyvä olo voi näkyä myös jaksamisena auttaa selviytymään arjessa. Hyvä olo on varmasti se asia, jonka vertaisohjaajan lähipiiri huomaa ja joka edesauttaa heidän kuntoutumistaan.

Haastattelussa nousi esiin, että vertaistukiryhmien jäsenmäärien lasku aiheutti haastateltavissa esimerkiksi pettymystä. On tärkeää, että vertaisohjaajina

toimivat käsittelevät ja nimeävät tunteitaan. Kuitenkin on hyvä, että he kokevat jokaisen tulijan tärkeäksi ja keskittyvät ryhmien suunnitteluun.

## 7.2. Kehitysehdotukset

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vertaisohjaajat nimesivät haastattelussa vertaisryhmässä havaittavia haasteita. Yksi vapaaehtoistyön työnohjauksen tarkoituksista on juuri toiminnan kehittäminen (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11). Nimetyt haasteet olivat lähes kaikki ulkopuolisia häiritseviä, sillä ne eivät johtuneet vertaisohjaajista itsestään.

Osa haastateltavista toivoi vertaistukiryhmään toista vertaisohjaajaa. Näin ollen toinen vertaisohjaaja auttaisi ryhmän suunnittelussa, tukisi ja olisi läsnä haastavissa tilanteissa. Lisäksi vastuu vertaistukiryhmästä voidaan jakaa. Yhdistyksen ohjaaja voi liittyä vertaisohjaajan tueksi ryhmään, mutta vaihtoehto voi vähentää kokemustiedon esilläoloa. Toisaalta yhdistyksen ohjaajalla voi olla tietoa tuista ja palveluista, joista ryhmän kävijät hyötyvät. Lisäksi ryhmässä voidaan käsitellä sellaista aihetta, jolloin ammattilaisen on hyvä olla läsnä.

Yksi haastatteleistani vertaisohjaajista nosti esiin, että ryhmäkoot vaihtelevat vertaistukiryhmien aiheen vuoksi. Haastateltava koki, että syynä on osan aiheiden olevan yleisimpiä kuin toisten. Näin ollen ihmiset kokevat helpommaksi vertaistukiryhmiin lähtemisen ja aiheesta keskustelemisen. Laimio & Karmellin (2010, 35-38) mukaan moni saattaa olla kiinnostunut lähtemään toimintaan, mutta vertaistukiryhmään tuleminen ei ole helppoa. Henkilö ei tiedä, onko toiminta juuri hänelle suunnattua tai sopivaa ja toiminnasta pois jättäytyminen koetaan kiusalliseksi. Kohderyhmää voidaan kuitenkin pyrkiä tavoittamaan niin verkoston, internetin kuin jäsenpostin välityksellä.

Haastattelussa nousi esiin, että vertaisohjaajat suunnittelivat toimintaa yksimielisesti. Haastateltavat saivat ideoita esimerkiksi tukipäiviltä, mutta ideointi koettiin haastavaksi. Suunnittelussa tulisikin ottaa huomioon, että

ryhmän jäsenet löytävät roolinsa ja mieleistä tekemistä helpommin, kun ryhmässä tehdään keskustelun ohella monipuolisesti asioita. Näistä esimerkkejä ovat kirjoittaminen tai askartelu. (Laimio & Karmell 2010, 47.) Yhdistyksen vertaistukiryhmistä enemmän jäseniä käy ryhmissä, joissa esimerkiksi askarrellaan. (Pia Vahekoski, henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2019.)

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettinen sitoutuminen ohjaa laadukasta tutkimusta. Näin ollen tutkijan on huolehdittava laadukkaasta tutkimussuunnitelmasta, tutkimusasetelman sopivuudesta sekä raportoidusta aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Omassa tutkimuksessani huolehdin laadukkaista lähteistä. Näin ollen pyrin käyttämään mahdollisimman luotettavia ja uusia lähteitä.

Toteutin teemahaastattelut anonymisti ja pyrin estämään haastateltavien tunnistettavuuden haastatteluvastauksista kirjoittaessani. Tunnistettavuuden estäminen on tutkimuseettinen normi, joka on lähtökohta ihmistieteissä, jos asiasta ei olla erikseen neuvoteltu. Tavoitteena on suojata henkilöitä seurauksilta, joita julkinen osallistuminen voi aiheuttaa. Lisäksi anonymina säilyminen mahdollista puhumisen vapaammin ja rehellisemmin. (Kuula 2011, 200-201.) Teemahaastattelua varten on Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n kanssa laadittu yhteistyösopimus, jossa sitouduin muun muassa henkilötietojen salassapitoon. Haastattelusta tehdyn nauhoitteen hävitin asianmukaisesti litteroinnin jälkeen. Tehdessäni litterointia en merkinnyt henkilöiden nimiä tai muita tunnistetietoja paperille. Haastatteluissa esitetyt asiat ja lainaukset pyrin muuttamaan niin, ettei haastateltavia tunnisteta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kiinnitetään huomiota ensisijaisesti luotettavuuteen ja objektiiviseen näkökulmaan. Luotettavuutta kuvaavat käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen toistettavuutta. Validiteetti kuvaa tutkimuksen pätevyyttä ja perusteellisuutta.

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 136– 137.) Kuitenkin Objektiivinen näkökulma on haastava täysin saavuttaa, sillä tutkijan arvopohja ja aiempi tieto aiheesta vaikuttavat kysymyksiin Nämä tekijät vaikuttavat näin ollen saatuihin tuloksiin ja niiden tulkintaan. Lisäksi tulee huomioida, että tulokset ovat sidoksissa aikaan ja paikkaan. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.) Minun tutkimuksessani objektiivisuuteen vaikutti paitsi omat arvoni myös aiempi tietoni ja kokemukseni vertaisryhmistä. Haasteena oli näin ollen aiemman tiedon pois jättäminen ja tulosten neutraali tarkastelu.

## 8.2. Pohdinta

Tämän opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua aikaisemmin, mutta lisää aika antoi minulle mahdollisuuden tutustua syvemmin aiheeseen ja tutustua tutkimuksen tekemiseen. Opinnäytetyön oli tarkoitus toteuttaa parityönä, mutta aikataulujen yhteensovittamisen haasteiden johdosta olen tyytyväinen toteutettuani ja opittuani aiheesta yksin.

Olen omalta osaltani työn toteutukseen pääosin tyytyväinen. Opinnäytetyön alkuvaiheessa prosessi olisi voinut edetä nopeammin. Opinnäytetyön kirjoitusprosessi oli kuitenkin sujuva ja olen pääosin tyytyväinen ajankäyttööni. Lisäksi jos toteuttaisin tutkimuksen nyt, antaisin enemmän sijaa haastattelukysymysten suunnittelulle. Koin sen itselleni erityisen hankalaksi, vaikka kokeilin testihaastattelua. Valitsemani teemahaastattelu on kuitenkin menetelmä, jota on haastava etukäteen suunnitella. Tulen kuitenkin tulevaisuudessa hyötymään saamastani kokemuksesta, jonka olen kerännyt opinnäytetyöprosessissa.

Tutkimuksen tekeminen on ollut opettavainen prosessi ja ymmärrykseni vertaisohjaamisesta on syventynyt. Näin ollen olen oppinut vertaisohjaamisen yhteiskunnallisesta merkityksestä. Lisäksi tietoni vertaisohjaajan roolista sekä tarvittavista ominaisuuksista ovat lisääntyneet. Koen, että voin hyödyntää tietoani työelämässä, sillä vertaisryhmiä sekä vertaistuen merkitystä hyödynnetään monin eri tavoin.



Koen saavuttaneeni vastauksen asettamalleni tutkimuskysymykselle. Haastattelussa olisi voinut syventyä lisäksi seikkoihin, jotka motivoivat vertaisohjaajia. Kuitenkin olen tyytyväinen aineistosta, sillä haastattelussa kokemuksia tuli selkeästi esiin. Prosessin aikana nousi esiin muitakin kysymyksiä, kuten vertaisohjaajan rooli ryhmässä tai vertaistukiryhmän kaari. Kysymykset nousivat esiin siitä näkökulmasta, että vertaisohjaaminen on vähän tutkittu aihe.

## LÄHTEET

- Eskola J. & Suoranta J. (2014) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (10. p.) Vastapaino.
- Harju U-M., Niemelä R., Ripatti J., Siivonen T. & Särkeä R. (2001) *Vapaaehtoistoiminta* s  
Publishing Oy.
- Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa M. & Virta M. (2014) *Mieli ja terveys*. (4. p) Edita publishi
- Hietala, O. & Rissanen, P. (2015) *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta*. Helsinki: Kuntoutu  
keskusliitto.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. (2014) *Tutkimushaastattelu — Teemahaastattelun teoria ja käytän*
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja kä*  
Press.
- Hokkanen L. (2014) Autetuksi tuleminen: Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät t
- Hulmi, H. (2004) *ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukit*  
keskusliitto ry
- Hyvän mielen talo Ry. Tavoitteet. Saatavilla 15.8.2018  
<http://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>
- Hyväri, S. (2005). *Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet*. Teoksessa M  
Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Ihanalainen J., Kettunen R., Kähäri-Wiik K. & Vuori-Kemilä A. (2010)  
*Kuntoutumisen mahdollisuudet*. Helsinki: Sanoma Pro
- Jantunen, E. 2010: Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajina. Teoksessa Laine  
P. (toim.): *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Kustannus
- Jelli. Vertaistoiminta. 2019. Saatavilla 30.6.2019.  
<https://www.jelli.fi/jarjestotoiminta/vertaistoiminta/>

Järvikoski A. & Härkäpää K. (2011) *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki: WsoyPro

Järvikoski A. Lindh J., Suikkanen A. & Härkäpää K. (2011) (toim.) *Kuntoutus muutoksessa*

Kananen J. (2012) *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittajan opas*. ammattikorkeakoulu.

Kananen J. (2015) *Opinnäytetyön kirjoittajan opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kopakkala, A. (2005) *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: WsoyPro

Kuula, A. (2011) *Tutkimusetiikka, aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Vastapaino

Kuuluvainen H. (2014) Supportive Communication in Al-Anon Mutual-aid Groups. Saatavilla <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99183/978-952-03-0128-6.pdf?sequence=1&isFullText=true>

Laimio, A. & Karnell, S. (2010) Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö.

Laitinen T. (28.5.2019). Sinustako vertaisohjaaja? [koulutuspäivä] Pori: Mielen tervetulo - mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Lehtonen, H. – Suomen Mielenterveysseura (2005). *Keinot käyttöön arjen areenoilla*. Teoksessa *Keinot käyttöön arjen areenoilla*, toteutuksesta, käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Saatavilla [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/keinot\\_kayttoon\\_arjen\\_areenoilla.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf)

Leeman, L. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistäminen (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 1.8.2019. [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra)

Lönnqvist J., Heikkinen M., Henriksson M., Marttunen M., Partonen T. & Aalberg V. (2018) *Al-Anon - Vertaistoiminta*. Duodecim. 5.painos

Mäkelä K. & Apo S. (1990) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Gaudeamus.

Porin hyvän Mielen talo i.a. Saatavilla 1.10.2019. <http://porinhyvis.fi>

- Porkka S-T. & Salmenjaakko J. (2005) *Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen*. Mielenterveysseura: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön- hanke.
- Puumalainen J. & Rissanen R. (2016) Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, voima ja kuntoutus 1/2016. Saatavilla 20.8.2019. [https://kuntoutussuomenlehti.fi/lehden\\_artikkelit/2016/katsaus\\_kokemuksen\\_1\\_16.pdf](https://kuntoutussuomenlehti.fi/lehden_artikkelit/2016/katsaus_kokemuksen_1_16.pdf)
- Repper J. – Centre for Mental Health (2013). Peer support workers: theory and practice. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2018-09/ImROC%20Peer%20Support%20Workers%20Theory%20and%20Practice.pdf>
- Savolainen M., Sipilä M., Stengård E., Nordig E., Mielenterveyden edistäminen -yhteistyökeskus Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2009) Ehkäisevä mielenterveysneuvonta. Saatavilla 30.9.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/41463001ad7e.pdf?sequence=1>
- Rissanen P. (2015) Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Saatavilla 20.6.2019. [https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi\\_Rissanen.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf)
- Rissanen P. & Jurvansuu S. (2018) Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuus päihde- ja mielenterveyden yhdistysten toimijoille tarjoama tuki. Helsinki: A-klinikkasaatio. Saatavilla 20.6.2019. [http://klinikkasaatio.fi/Toiminnan\\_laajuus\\_ja\\_tukitoimet\\_Tietopuu\\_Katsauksia\\_Jurvansuun\\_kokemuksia.pdf](http://klinikkasaatio.fi/Toiminnan_laajuus_ja_tukitoimet_Tietopuu_Katsauksia_Jurvansuun_kokemuksia.pdf)
- Rissanen P. & Ihalainen J. (2009) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009-työryhmän päihdetyön kehittämisestä vuoteen 2010. Saatavilla 1.10.2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70007/passi\\_2009\\_2010.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70007/passi_2009_2010.pdf)
- Robson, C. (2001) *Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille*. Satakunta: Tampereen yliopisto. Niemi, E., Paasio, P. & Paija, L. Alkuperäinen teos 2000. Tampere: Tammer-Paino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2011) Sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt ja niiden rooli sosiaali- ja terveysministeriön kumppaneina. Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöpolitiikka 2011-2015. Saatavilla 20.6.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73749/URN%3aNBN%3Afi%2F201504224603.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MIELI RY. Mielenterveys on yhteiskunnan voimavara i.a. Saatavilla 30.8.2019.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveyspolitiikka/mielenterveys-yhteiskunnan-voimavara>

Sykäri S. (2009) (toim.) *Päihdeet ja mielenterveys*. Opas vertaisryhmän ohjaajalle. Mielente

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 18.1.2018: Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppi

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-r-edistaminen-oppilaitoksissa>

Tuomi J. & Sarajärvi A. (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyh

Vahekoski P. (2018) Porin Mielenterveysyhdistys hyvis ry: Toimintakertomus. Saatavilla  
content/uploads/toimintakertomus-2018.pdf

Vahekoski P. (2019) Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry: Toimintasuunnitelma  
<http://porinhyvis.fi/wp-content/uploads/toimintasuunnitelma-2019.pdf>

Valkonen S. (2011) *Mahdollisuuksia muutokseen: päihde- ja mielenterveyskuntoutuja* työ  
Sininauhaliitto. Helsinki

Vilkkä H. (2005) Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuorilehto M., Larri T. & Kurki M. (2014) Uudistuva mielenterveystyö.  
Fioca Oy Helsinki.

World Health Organisation (2015). Mental Health Action Plan 2013  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-7](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-7)

## LIITE 1. Aineiston analyysi

Alkuperäinen Ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Yläluokka (alateema)	Yläluokka (alateema)	Pääluokka (Teema)
” — — Vaik siin ryhmäs tulis yks vaa edes paikall, ni mun mielest mä ainaki saan siit silti paljon. Vaik harmittaahan se, jossei siin oo enempää.”	1. Yhdenkin osallistujan arvostus.  2. Harmittaa osallistujien vähyys.	Osallistujamäärän vaikutus	Positiivinen vaikutus ryhmästä	Vertaisohj merkitys
”Joskus, ko oon kysyny ryhmän jälkee, ni jos on ollu vaiks yks mun kans siin jutus ni sit mä oon kysyny: mitä et, millane ryhmä oli? Millane olo? Ku eka kysyy aluks millanen olo, sit lopuks. Ni saattaa todet, vaik et on vähä parempi olo, ko eka oli. Ni seki antaa paljo.”	1. Paremman olon saaminen osallistujalle saa itselle hyvän olon.  2. Osallistujien vähyys	Osallistujamäärän vaikutus	Positiivinen vaikutus ryhmästä	Vertaisohj merkitys
”jatkan niin kauan kuin jaksan ja porukkaa käy, se on hyvin antoisa ryhmä.”	1. Jatkan niin kauan kuin on mahdollista.  2. Ryhmä antaa minulle paljon.	Osallistujamäärän vaikutus	Positiivinen vaikutus ryhmästä	Vertaisohj merkitys

<p>”— — Siitä ki ryhmästä mä saan paljo itelleni vaik ne (vertaisryhmät) yleensä osuu samaa päivää, et mä oon aika puhki sen päivän jälkeen sit toisaalta</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saan ryhmästä paljon itselleni</li> <li>2. Olen uupunut ryhmänohjauksen jälkeen.</li> <li>3. Ryhmät samana päivänä</li> </ol>		<p>Positiivinen vaikutus ryhmästä</p>	<p>Vertaisohj merkitys</p>
<p>”mikä minus on vikana?”</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Itsensä syyttäminen</li> </ol>	<p>Osallistujamäärän vaikutus</p>		<p>Vertaisohj merkitys</p>